**Тренинг на предупреждение (профилактику) агрессивного поведения**

**Цель проведения:** создание доброжелательной обстановки в группе, снятие мышечных зажимов, проявлений агрессивного поведения, развитие дружеских отношений со сверстниками.

Ход проведения:

1. **Приветствие.**

Цель:создание положительного эмоционального настроя, снятие внутреннего напряжения, дискомфорта.

- под музыку дети движутся хаотично и приветствуют друг друга коленями, носами и обнятся.

Вариант: группа разбивается на пары, становятся лицом друг к другу. Нужно будет выолнить ряд заданий ладошками: встретиться, поздороваться,потанцевать, побороться, помириться, попрощаться.

 **2.** **«Покажи пальцем»**

 Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие невербальных средств общения

Дети встают в круг, ведущий просит поднять руку с вытянутым пальцем. Задания: «Покажи на самого лохматого. Самого веселого. Самого упрямого. Самого худого. Самого одетого. Самого шустрого. Самого скрытного. Самого умного. Самого симпатичного….»

1. **Игра «Человек к человеку»**

Цель:снятие мышечных зажимов, сплочение детского коллектива

 Участники разбиваются на пары и встают в круг. Ведущий дает команды, которые выполняются каждой парой. Например: правая рука к левой руке, спина к спине, ухо к уху, правая нога к правой ноге и т.д. Выполняя команды одну за другой, фигура все более и более усложняется, то есть предыдущие команды остаются зафиксированными до команды «Человек к человеку». После этой команды каждый участник ищет себе пару. Оставшийся без пары становится новым ведущим.

**4.«Обзывалки» или «Ругаемся овощами»**

Цель: снятие внутреннего напряжения, выплеск эмоций

(для детей с 5 лет)
Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а … овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А та – тыква» и т.д.
Примечание: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

1. **Два барана (с 5 лет)**

**Цель: снятие физического напряжения, эмоциональная разрядка**

Для этой игры попросите малышей разделиться на пары, потом встать, широко расставив ноги, наклонить туловище впереди упереться ладонями и лбами друг в друга. Причем с места сдвигаться нельзя! Кто сдвинулся — проиграл.

1. **«Мы маленькие птички» (релаксация)**

Цель: снятие мышечного напряжения, внутреннее рассслабление

 «Давай представим, что мы маленькие птички. Мы летаем по душистому летнему лесу, вдыхаем его ароматы и любуемся его красотой. Вот мы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и мы вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, мы почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке».

1. **Игра «Считалочка»**

Цель: сплочение детского коллектива

Дети стоят в кругу. Ведущий произносит считалочку, дети передают мяч по кругу пока звучит считалочка. Как только считалочка заканчивается, мяч останавливается. Тот человек, на котором остановился мяч, подходит к любому человеку, пожимает ему руку и говорит «Привет!» ( или, как вариант, дети могут обняться). Игра продолжается дальше.

1. **Игра «Кот и собака»**

Дети садятся в круг. Красный мяч – «кот», синий – «собака». Дети передают «кота» по кругу. Примерно с середины круга в игру включают синий мяч. «Собака» старается догнать «кота». Правила игры: передавать мячи, не пропуская ни одного участника.

1. **Игра «Я- человек»**

Цель:снятие телесных зажимов, создание дружеских отношений

Дети разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу.

«-Я - человек, ты - человек;

- у меня большие уши - у тебя большие уши;

- у меня пухлые щечки -…

- у меня курносый нос-…

- у меня веселый рот-…

- у меня умная голова-…

- я твой друг - ты мой друг,

- мы любим друг друга!»

**10. «Настроение»**

Цель: рефлексия своего настроения, подведение итогов занятия

Нужно оценить свое настроение, используя пиктограммы ( на ватмане рисуем свое настроение: можно сердечки, цветочки, снежинки…)

**11.Пожелания**

Каждый по кругу желает что-то доброе, приятное своему соседу.